

# Duendeando

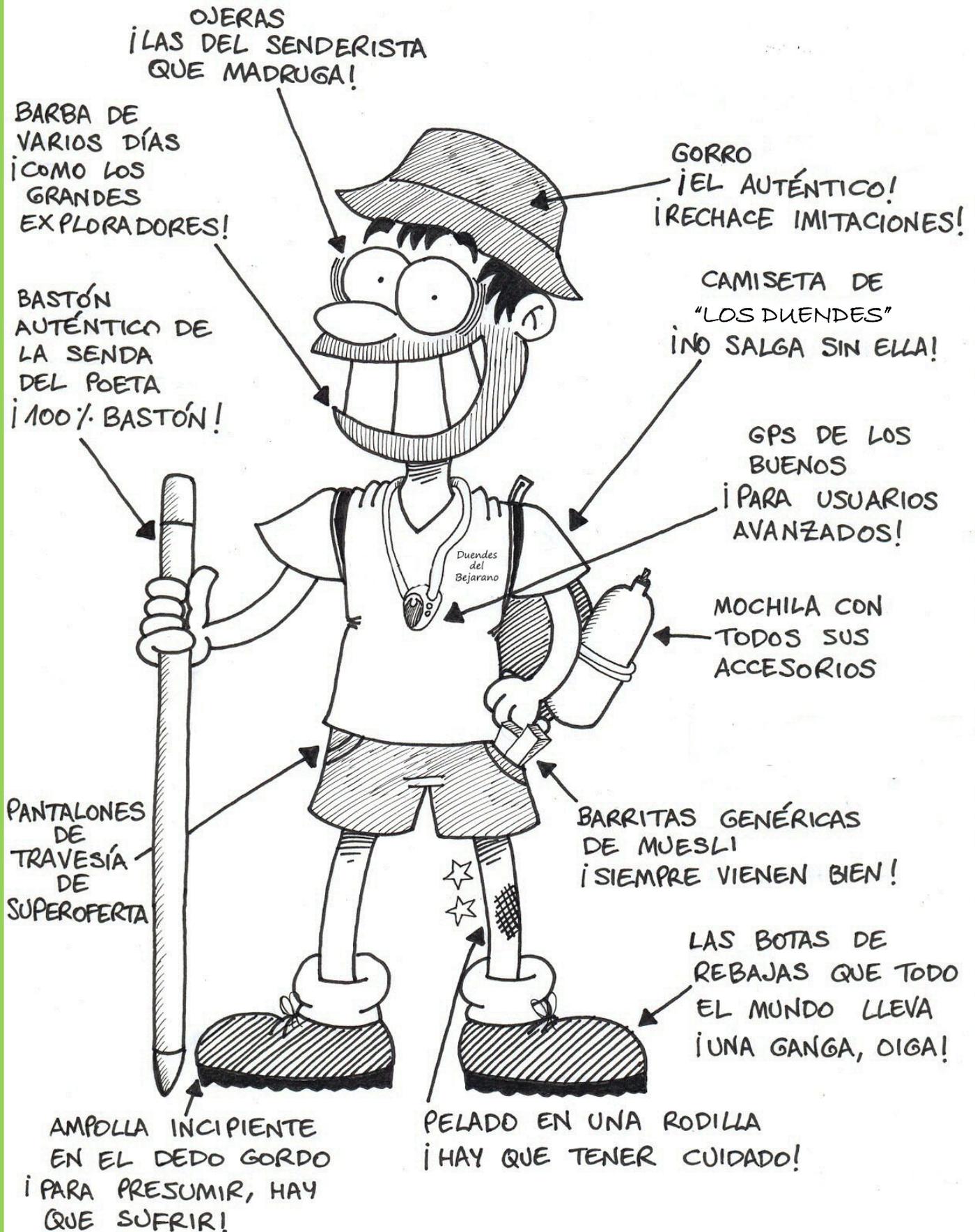
[www.duendesdelbejarano.com](http://www.duendesdelbejarano.com)

C.D. DUENDES DEL BEJARANO

Enero-2011



# Accesorios imprescindibles del senderista





Sin duda hay muchas palabras que pueden definir a las personas que componen un club, pero yo las resumiría en una, **COMPROMISO**. Ese compromiso que lleva, en esta complicada e insolidaria sociedad, a un grupo de personas a unirse para aportar, cada uno en la medida de sus posibilidades, ese grano de trigo que, como dice el refrán “No hace un granero pero ayuda al compañero”. Con todo esto quiero agradecer y animar no solo a entidades ya veteranas y consolidadas que hacen una labor de educación y lucha medioambiental encomiable como “A Desalambrar”, “Llega como Puedas”, “Ecologistas en Acción” y tantos otros, sino también a esos pequeños clubs y asociaciones que, con tanto esfuerzo y sin apenas medios, ayudan a inculcar en la sociedad la importancia de la conservación de la naturaleza y el sano hábito de hacer deporte.

“Duendecillo” nace de la necesidad de dar a conocer los proyectos de esta y otras entidades, las experiencias vividas a lo largo del año y de la posibilidad de denunciar las agresiones que sufre el medio ambiente, y con el objetivo de que cada vez seamos más los duendes comprometidos en esta labor del cuidado y disfrute tanto del planeta como del deporte.

Termino agradeciendo a l@s duendes y duendecill@s que con su dedicación y esfuerzo consiguen que este club siga adelante.

José Medina Gómez

PORTADA	1
ACCESORIOS IMPRESCINDIBLES DEL SENDERISTA	2
EDITORIAL Y CONTENIDOS	3
EL SUEÑO DE UN NIÑO	4
NOCHE DE DUENDES EN LA SIERRA DE CORDOBA	5
ENTRE QUIJOTES Y MOLINOS	6
EURORANDO 2011	7
COMPOSTELANA... PARA LOS DUENDES	8,9
LA PARISIENNE: LA CARRERA DE LA MUJER EN PARIS	10,11
OBJETIVO FINAL	11
VIAJE INOLVIDABLE POR LAS MONTAÑAS ROCOSAS CANADIENSES	12,13
PEQUEÑO SENDERISTA	13
¡QUÉ BUEN DÍA! ¿NOS VAMOS AL CAMPO?	14,15
CONTRAPORTADA	16

# EL SUEÑO DE UN NIÑO

Me considero un buen senderista capaz de recorrer rutas de una considerable dificultad como la subida al nacimiento del río Borosa en Cazorra, la subida al Veleto, etc, todas con llegada a una cima, desde donde se puede contemplar unos paisajes de gran belleza.

En Córdoba no contamos con montañas tan altas, pero no por ello sus cimas son menos bonitas, aunque sí menos conocidas y afortunadamente menos trilladas.

Con mi edad, mi padre se pasó casi todos los fines de semana de su infancia en una finca del término de Villaviciosa de Córdoba, llamada el Poleo, cerca de la finca de Carrizales y de Posanueva, donde mi abuelo era socio de un coto de caza, y donde vivía un cabrero hermano de mi abuelo.

Mi padre que no había heredado la afición por la caza, sino todo lo contrario, se pasó esos años cerro arriba cerro abajo, ayudando a la vez que jugando, con sus primos en la labor de cuidar el ganado. Conocían cada arroyo, cada venero, las encinas y las higueras con los frutos más dulces, conocían cada rincón por escondido que estuviese, sin embargo quedaba algo por conquistar, un sitio reservado para los adultos que lo visitaban solo cuando lo monteaban. Este sitio es el cerro de Peñas Pardas con una

altitud de 831m que junto al Cerro Cruces de 888m y punto geodésico son los dos colosos del lugar.

Pasaron los años y mi padre nunca encumbró estas cimas, no hizo realidad ese sueño infantil que tanto deseaba.

Este año, mi padre propuso como ruta a incluir en el calendario del club la subida a los dos picos, y en abril decidimos atacarlos.

Ninguna de las dos subidas tiene una dificultad alta, pero en Peñas Pardas tuvimos que esquivar al guarda y pasar alambradas que mi padre no recordaba que estuvieran allí cuando tenía mi edad. Cuando subimos a Cerro Cruces contamos con el permiso del guarda y fue más sencillo.

La panorámica desde la cumbre de estas dos montañas es espectacular, mi padre dice que hemos tenido el privilegio y la suerte de haber estado en un sitio donde muy poca gente ha podido experimentar la sensación de poder gozar con todos los sentidos.

El sueño de un niño se hizo realidad, que no por tardío fue menos intenso.

Álvaro Medina Espadas.



# Noche de Duendes en la Sierra de Córdoba

Dicen que, el día de San Juan, los duendes se hacen dueños de la noche. Este año se han retrasado un poco, a la espera de la luna llena, pero han cumplido con lo que se está convirtiendo en una nueva tradición. El [Club Deportivo “Duendes del Bejarano”](#) organizó en la noche del día 26 de junio, sábado, la II Travesía Nocturna, de libre inscripción, y que reunió a una treintena de aficionados al senderismo en un agradable encuentro.



El grupo bajo la luna llena, durante el avituallamiento

La ruta partió a las nueve de la noche de la carretera de Villarrubia, en el kilómetro 8, y nos llevó a la sierra subiendo por la vereda de la Canchuela, recorriendo unos veinte kilómetros hasta alcanzar el pueblo de Santa María de Trassierra a eso de la una y media de la madrugada. Afortunadamente, todavía era de día mientras subíamos las cuestas de la primera mitad del trayecto, lo que además permitía disfrutar de las vistas del valle del Guadalquivir desde las faldas de la sierra.

Al pasar junto a las ruinas del antiguo lugar de Pedrajas, el paisaje cambió, y pudimos disfrutar del atardecer entre las interminables colinas pobladas de alcornos y encinas, mientras la luna hacía sus primeras y tímidas apariciones en la línea del horizonte.

La noche se nos echó encima antes de llegar al avituallamiento a medio camino, cerca del lugar del Hornillo (y del restaurante “Los Almendros”), donde nos esperaba el fantástico equipo infantil de apoyo, con los bocatas, agua fresca y fruta. Desde allí, continuamos el camino por la llamada “Ruta Azul” que lleva a puerto Atarfi dejando a la derecha el Rosal y atravesando la Jarosa. La luna llena iluminaba la dehesa y hacía prácticamente innecesarias las linternas. Los

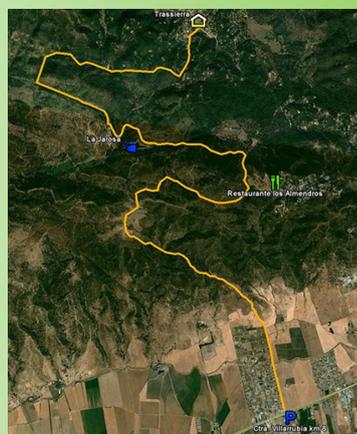
últimos kilómetros, llanos pero trabajosos por el peso del camino recorrido, transcurrieron por los caminos de la urbanización El Salado.

Impagable fue el trabajo del Club en la organización de la ruta: José, Maribel, Chari, Abi y compañía, quienes le dieron a la actividad un toque familiar entrañable, con esas garrafas de gazpacho isotónico que nos esperaban en el pueblo, o con la entrega de los diplomas a Carmen y Ana



Ana y Carmen luciendo sus diplomas

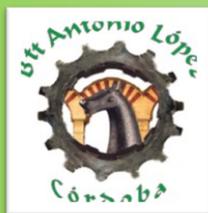
(“¿de verdad somos las más mayores?”), verdaderas máquinas de subir cuestas, por ser las senderistas “más experimentadas” de todos los que estábamos allí. Vaya desde aquí el agradecimiento a todos ellos, la alegría por haber conocido a este grupo de amantes del campo y de la conservación de nuestra sierra, y el compromiso de repetir en cuanto haya una oportunidad.



Mapa de la ruta sobre una vista satélite

José Antonio López Domínguez.

<http://www.callejadelasflores.org/?p=13456>



# Entre Quijotes y Molinos

Bonita sorpresa la de LOS DUENDES al ofrecernos participar en su revista, usando el argot ciclista “nos pillaron cambiando piñones”. Nada que no se pueda solventar metiendo el plato chico y, poquito a poco a “molinillo”, salvar este repecho como buenos ciclistas de montaña.

CLUB-BTT ANTONIO LÓPEZ, verdaderamente no sabemos si tenemos algo de CLUB, pero lo que si es cierto que dentro de nuestro grupo sí hay mucho de BTT ANTONIO LÓPEZ. Por este motivo no dejaremos pasar esta oportunidad y una vez más homenajear a quien nos da nombre, Don Antonio López Ruiz, a él y a todos los que, en un tiempo donde palabras como (cañada real, camino de carne o sendero publico), sonaban solo en boca de gente serrana. Estos QUIJOTES de nuestra sierra caminando o como en el caso de Antonio (junto a su grupo) a lomos de unos “ROCINANTES” de dos ruedas (bicis que distaban mucho de las que hoy conocemos), cargados con blog de notas, grabadora de cinta y planos sacados de los registros, catastros y bibliotecas (e incluso alguna lata de pintura y brocha puesto que en esos días no existía el GPS) tuvieron esta enajenación, acercar la sierra de Córdoba a todos los cordobeses y foráneos.



Por el camino grandes “MOLINOS DE VIENTO” pero reales, tan reales que hoy en día la mayoría de ellos siguen ahí a la vista de todos (desidia, olvido, abandono, connivencia, rapiña) y quizás el peor de todos el gran molino EL CONFORMISMO.

Ellos empezaron con ilusión un trabajo que

hoy en día no esta acabado, algunos quedaron por los senderos de la vida, otros siguen caminando o pedaleando por nuestra sierra, a todos ellos nuestro agradecimiento.



Hoy te encuentras grupos de senderistas (familias enteras) disfrutando de la sierra y muchos ciclistas dando pedales por cualquier rincón. Esto nos obliga a hacer la siguiente reflexión(estos QUIJOTES consiguieron uno de sus objetivos)... pero claro todo en la vida es relativo, la pisada de una bota o la rodada de una bici en el campo tiene prácticamente un impacto cero en él, pero... ¿si esto se multiplica por 1000? Puede que hayamos creado un MOLINO mas, claro que este si esta en nuestras manos poder controlarlo.

A diario nos informa la prensa de acciones de colectivos a favor de nuestra sierra (niños repoblando lo que se quemó, reclusos que limpian el margen de los pantanos o como en el caso de LOS DUENDES adecentando zonas míticas de nuestro PATRIMONIO NATURAL) por parte de nuestro grupo tenemos el convencimiento de que si cada persona concienciada con el cuidado de nuestra sierra (con la naturaleza en general) es capaz con su ejemplo de involucrar a dos personas mas, las matemáticas jugarían siempre a nuestro favor puesto que seríamos mas y por su puesto mejores.

EL CUIDADO Y MIMO DE LA NATURALEZA NO TIENE SIGNOS POLITICOS, CONDICIONES NI CLASES... SENCILLAMENTE ES UNA OBLIGACION ETICA Y MORAL DE TODOS.

En nombre del CLUB-BTT ANTONIO LÓPEZ gracias por vuestra ilusión.

“EL GRUÑÓN”



# EURORANDO 2011

EL ENCUENTRO SENDERISTA MÁS IMPORTANTE DE EUROPA EN ANDALUCÍA.

El pasado mes de octubre arrancó **EURORANDO 2011** en la localidad mala-gueña de Antequera.

Eurorando 2011 es el gran encuen-tro de senderismo que se celebra cada cinco años y donde miles de senderistas acuden al llamamiento que la Asociación Europea de Senderismo ERA hace para celebrar un año europeo de senderismo.

En esta edición, y bajo el slogan "*Caminos y aguas, fuente de salud, cultu-ra y vida*", una corriente humana de sen-deristas llegarán a Andalucía para procla-mar la importancia que en nuestra cultu-ra han tenido los caminos y el agua. Des-de el mes de octubre de 2010 hasta sep-tiembre de 2011 los senderos de Europa se convertirán en una gran instalación deportiva de 50.000 km por donde se desplazarán los senderistas que lleguen a Almería y Granada para la fiesta final del Eurorando, que tendrá lugar entre el 8 y el 15 de octubre del próximo año.

España y Andalucía se esforzarán para que todos los/as senderistas que nos visi-ten disfruten de los valores medioam-bientales de nuestra tierra, recorran los caminos tradicionales por los que ha transitado la historia andaluza, sientan las



emociones de viejas rutas marcadas por el sol y el agua, y puedan revivir los sue-ños de concordia del antiguo reino de Al Andalus.

Eurorando 2011 contará con un total de 52 actividades que se llevarán a cabo en toda la comunidad autónoma y cuyo pre-supuesto superará los 900.000 euros.

Manuel Espadas Páez

Más información en la página:

[www.eurorando2011.com](http://www.eurorando2011.com)

# COMPOSTELANA...

Como dice nuestra web....duendes en todas partes. En agosto, 2 duendes "titulares", un "duende consorte" y un "amigo duende", después de 7 días de "duro peregrinar", llegamos a la plaza del Obradoiro. Todo en su justa medida.....Mañanas de bici, turismo y risas. Cervezas bien fresquitas a las tres, ya con el deber cumplido.....



## ITINERARIO Y ALOJAMIENTO CAMINO DE SANTIAGO

**Día 9 de agosto (lunes) Salida de Córdoba dirección Boadilla del Campo.**

**Día 9 de agosto (lunes) - Boadilla del Campo**

**Alojamiento:** "Centro de Turismo Rural San Telmo" en Fromista a 6 km de Boadilla del Campo.

**C/ Martín Veña, Fromista (Palencia)**

**Teléfono:** 979 81 10 28

**Precio:** 45 € IVA incluido por habitación doble

**Día 10 de agosto (martes) 1ª Etapa (51,2 km) de Boadilla del Camino a Terradillo de los Templarios.**

**Itinerario:** Boadilla del Camino - Canal de Castilla - Esclusas del Canal - Fromista - Población de Campos - Revenga de Campos - Villarmentero de Campos - Villalcazar de Sirga - Camión de los Condes (24,6 km) - Carretera de Villotilla - Abadía de Benevívere - Via Aquitana - Cruce Carretera de Bustillo - Paso Cañada Real Leonesa - Calzadilla de la Cueva - Ledigos - Terradillo de los Templarios (51,2 km).

**Alojamiento** en "Hostal Alfonso VII" en Sahagún a 13 km de Terradillo de los Templarios.

**C/ Antonio Nicolás, 4 - Sahagún (León)**

**Teléfono:** 987 78 11 44

**Precio:** 40 € IVA incluido por habitación doble.

**Día 11 de agosto (miércoles) 2ª Etapa (67,1 km) de Terradillo de los Templarios a León.**  
**Itinerario:** Terradillo de los Templarios - Moratinos - San Nicolás del real Camino - Límite - Ermita de la Virgen del Puente - Sahagún - Bifurcación - Ermita - Berzianos del Real Camino - Arroyo del Olmo - El Burgo Ranero (30,6 km) - Descanso - Arroyo - Desvío a Villamarco - Paso Bajo las Vías - Reliegos - Área de descanso - Mansilla de las Mulas - Villamoros de Mansilla - Puente Villarente - Arcahuesa - Desvío a Valdealfuente - Barrio de Puente Castro - León (67,1 km).

**Alojamiento** Hostal Quevedo en León

**Avda de Quevedo, 13 (León)**

**Teléfono:** 987 24 29 75

**Precio:** 49 € IVA incluido por habitación

**Día 12 de agosto (jueves) 3ª Etapa (50,1 km) de León a Astorga.**

**Itinerario:** León - Hostal San Marcos - Pasarela sobre las vías - Polígono industrial - Virgen del Camino - Bifurcación - Paso bajo la autovía - Valverde de la Virgen - San Miguel del Camino - Villadangos del Páramo - San Martín del Camino (25,9 km) - Canal - Fuente - Hospital - Villares de Orbigo - Santibañez de Valdeiglesias - Cruz - Cruceiro de Santo Toribio - San Justo de la Vega - Pasarela - Astorga (50,1 km)

**Alojamiento:** Hostal Delfín en Astorga

**Avda Madrid-Coruña 326 (Astorga)**

**Teléfono:** 987 60 24 14

**Precio:** 40 € IVA incluido por habitación doble.

**Día 13 de agosto (viernes) 4ª Etapa (77,3 km) De Astorga a Villafranca del Bierzo.**

**Itinerario:** Astorga - Ermita Ecce Homo - Murias de Rechivaldo - Santa Catalina de Somoza - El Ganso - Cruce a Rabanal Viejo - Rabanal Viejo - Fuente - Foncebaddín (25,9 km) - Manjarín - El Acebo - Riego de Ambros - Molinaseca - Campo - Ponferrada (53,2 km) - Río Sil - Compostilla - Columbianos - Fuentes Nueva - Camponaraya - Paso sobre la A-6 - Carabelos - Píeros - Desvío por camino - Villafraanca del Bierzo (77,3 km).

**Alojamiento:** Hostal Restaurante "Casa Méndez" en Villafranca del Bierzo.

**C/ Espíritu Santo, 1 (Villafranca del Bierzo - León)**

**Teléfono:** 987 54 24 08

**Precio:** 48 € IVA incluido

**Día 14 de agosto (sábado) 5ª Etapa (49,5 km) De Villafranca del Bierzo a Tricastela.**

**Itinerario:** Villafranca del Bierzo - Carril - Pereje - Descanso - Trabadelo - La Portela de Valcaire - Ambasmestas - Ruitelán - Las Herrejas - Hospital (Empieza una subida) - Desvío - La Faba - Laguna - Límite - O Cebreiro (28,4 km) (fin de subida) - Inicio de pista - Linares - Alto de San Roque - Hospital de la Condesa - Podoruelo - Alto de Poto - Fonfría - C Ebduedo - Filloral - Pasantes - Ramil - Tricastela (49,5 km).

**Alojamiento:** "Mesón Vilasante" en Tricastela.

**C/ Camilo José Cela, 5 - Tricastela (Lugo)**

**Teléfono:** 982 54 81 16

**Precio:** 35 € IVA incluido por habitación doble.

**Día 15 de agosto (domingo) 6ª Etapa (65,7 km) De Tricastela a Palas de Rei.**

**Itinerario:** Tricastela - A Balsa - fonte dos Lameiros - San Xil - Alto de Río Cabo - Montán - Fuentearcueda - Furela - Pintín - Albergue - San Mamede do Camino - Sarria (18,3 km) - As Paredes - Vilei - Barbadeo - Rente - Mercado de Serra - Leiman - Feruscallo - Cortiñas - Brea - Morgade - Ferreiros - Minallos - Pena - Couto - Rozas - Moimentos - Mercadoiro Moutras - Parrocha - Vilachá - Portomarín (40,7 km) - Fábrica de Ladrillos - Toxbo Gonzar - Castromaior - Hospital da Cruz - Ventas de Narón - Sierra de Ligonde - Previsia Lameiros - Ligonde - Airex - Portos - Lestedo - Os Valos - A Mamurnia - A Brea - Avenostre - O Rosano - Palas de Rei (65,7 km).

**Alojamiento:** "Bar Plaza" (en frente del Ayuntamiento) en Palas de Rei.

**Avda Compostela, 21 - Palas de Rei (Lugo)**

**Teléfono:** 982 38 01 99

**Precio:** 36 € IVA incluido por habitación doble.

**Día 16 de agosto (lunes) 7ª Etapa (67,9 km) De Palas de Rei a Santiago de Compostela.**

**Itinerario:** Palas de Rei - Carballed - San Xulián do Camino - Casanova - Límite - Leboireiro - Río Seo - Parque - Furelos - Melide - Santa María de Melide - Río - Raido - Paratxip - Boente - Castañeda - Ribadiso de Baixo - Arzúa (28,8 km) - As barrosas - Preguntoño - A Peroxa - Taberna Vella - Calzada - Calle - Boavista - Salceda - Oxen - ras - A Brea - Rabiña - O Empalme - Santa Irene - A Rúa - O Pedruzo (47,9 km) - San Antón - Arenal - Cima de Vila - Balizas - San Paio - Lavacolla - Arroyo - Villamaior - TV Galicia - TVE - San Marcos - Monte do Gozo - Rúa de San Lázaro - Santiago de Compostela (67,4 km)

**Alojamiento:** "Hostal Cuco" en Padrón (Días 16 y 17)

**Avda Compostela, 16 - Padrón (A Coruña)**

**Teléfono:** 981 81 05 11

**Precio:** 40 € IVA incluido por habitación doble.

**Día 18: Retorno a Córdoba desde Santiago de Compostela**



# PARA LOS DUENDES

Tardes de siesta, paseos, tranquilas cenas ... y más cervezas... Noches frescas de merecido descanso. Tan sólo falta la compañía del resto de nuestro@s duendes "titulares"..... Os animamos a hacer este "CAMINO". No hay mejor manera de aunar deporte, turismo y diversión, aunque como ocurre para todo, la clave estuvo en la "COMPañIA".....



Certificación de Paso		FIRMAS Y SELLOS		FIRMAS Y SELLOS	
 Fecha: 11/08/10 Fecha: 12/08/10	 Fecha: 11/08/10 Fecha: 12/08/10	 Fecha: 13/08/2010	 Fecha: 14/08/2010	 Fecha: 15/08/2010	 Fecha: 15/08/2010
 Fecha: 12/08/10	 Fecha: 12/08/10	 Fecha: 15/08/2010	 Fecha: 15/08/2010	 Fecha: 15/08/2010	 Fecha: 15/08/2010

# DUENDA POR EL MUNDO

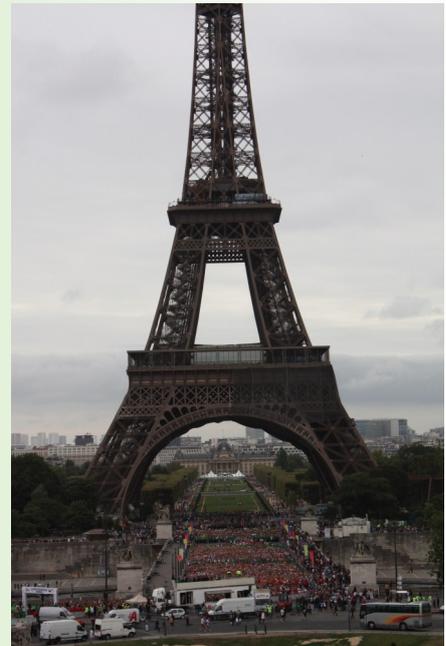
## LA PARISIENNE: LA CARRERA DE LA MUJER EN PARÍS.

Soy una mujer de mediana edad, y si nos dejamos de sutilezas, una mujer de 40 años. Llevo practicando distintos deportes, creo que toda mi vida. En todos ellos me he entregado al cien por cien, da igual al nivel que lo hiciera: una carrera popular, un partido de fútbol-sala de un campeonato de barrio, un campeonato de España de cross por clubes de atletismo, etc. Siempre ha habido algo que superar, que mejorar, por lo que esforzarse, por lo que entrenarse y entregarse por entero; un tiempo, un puesto, una marca.

Mi constancia para enfrentarme a ello ha sido siempre mi hándicap y el motivo principal por lo que cualquier superación o mejora ha sido un sufrimiento, terminado en decepción si no se conseguía y en alegría contenida cuando se lograba (qué tendría que hacer para mejorar la próxima vez).

había sacrificio, ni superación, ni un poco de “agonía”; disfrutaba pero sin dolor (creo que tenía el síndrome de Rambo), eso no podía ser deporte. A partir de aquí, supe que algo fallaba, no había concordancia entre lo que sabía, quería y sentía.

Un grupo de mujeres (desconocidas unas, conocidas otras) nos juntamos para ir a la Parisienne, la carrera de la mujer que se celebraba en París en el mes de Septiembre (gracias Alben y Pilar). Fiel a mí, la necesidad que yo me creaba era la de prepararme concienzudamente para la misma; para encontrarme bien, debía competir bien; pero también fiel a mí, el mes de Julio y Agosto pasó y el entrenamiento ni apareció, solo tímidamente las dos primeras semanas de Septiembre. Ya estaba preparada, si quería competir bien, una vez más tendría que sufrir.



Una vez allí, el sábado fuimos a la feria de la corredora. La recogida del dorsal ya me puso en órbita una vez más: subida de adrenalina, tensión muscular, “comedura de coco”(¿lo haré bien, estaré cansada mañana?). Gracias al grupo, esto me duró lo justo de echarnos unas risas, algo que fue el denominador común de este viaje; risas, risas y más risas (gracias Carmen). Por obra y arte de un grupo de amigas, todo lo que no me hacía sentir bien, se volatilizó; y por supuesto, estuvimos andando todo el día (algo desaconsejable el día anterior a una carrera) hasta acabar degustando unas deliciosas crepes de chocolate delante del “Moulin Rouge” cerca de la medianoche (comida más que desaconsejable la noche antes de una carrera).

Al día siguiente, el sentimiento de competición me duró lo que tardé en ponerme la ropa y salir del hotel reencontrándonos nuevamente el grupo de mujeres para coger el metro y echarnos más risas durante todo el trayecto. →



Hace algún tiempo que sé que ese no es el camino, pero nunca lo había sentido, excepto cuando he salido a patear la sierra cordobesa con “los duendes del Bejarano”, donde me he divertido muchísimo; aunque para mí eso no era deporte, no

Llegó el fin de semana, y a pesar de que las carreras me ponen bastante tensa y nerviosa; entre el avión y sus más de seis horas de retraso y, sobre todo, el buen ambiente que había entre nosotras, en lo que menos pensé fue en la carrera.

Llegamos a la salida, a los pies de la torre Eiffel. Cuando aparecimos allí y vimos aquella explanada llena de mujeres, aquel ambientazo, nos quedamos un rato observándolo sin decir una palabra, no mucho, porque ya era la hora y teníamos que dejar las mochilas en el guarda-ropas. Alguien dijo: “Chicas, estamos en París en la carrera de la mujer, os lo podéis creer”; unas fotos con el fondo de todas aquellas mujeres y la torre Eiffel de fondo (gracias Paloma) y a correr porque no llegábamos a la hora de nuestra salida. Desde que pisamos la zona de salida, todo fue una fiesta: música, aeróbic, “la chata berengüela” y con el único fin de pasárselo bien y disfrutar. Creo que cuando nosotras salimos, ya habían llegado a meta más de la mitad, cosa nada desdeñable ya

que estamos hablando de un total de 22.000 corredoras. Fue una fiesta del deporte, una fiesta de la mujer y mi inicio en el deporte sin más, en disfrutar con un grupo de amigas haciendo algo que nos gusta, ni más ni menos. Sin presión, con el único objetivo en carrera de disfrutar de las vistas, animar y ser animada, sin necesidad de demostrar ni demostrarte nada, solo sentirte parte de algo (gracias Lola). No puedo decir que el sacrificio, el dolor y la competición se hayan disipado por completo; creo que ya no son el centro cuando realizo una actividad deportiva. Sigo dándome al cien por cien, pero mi objetivo es disfrutar de la actividad y, sobre todo, de las personas con las que las realizo. Gracias chicas (Ali, Carmen, Paloma, Lola, María, Alben, Ma-

ría Jesús,...) por vuestra generosidad, vuestro sentido del humor y por hacerme partícipe de todo esto; y gracias Ali nuevamente, se quedó con todas las mochilas y no pudo disfrutar de la visión de la carrera en todo su esplendor, pero su gesto nos hizo disfrutar a todo el grupo. Una vez más me hiciste ver “que yo sin tú, que tú sin yo” no merece la pena coger el avión a tiempo, tú ya me entiendes. Y otras tantas gracias a los duendes/as del Bejarano, fueron los primeros en hacerme sentir que el deporte es un placer que hay que degustar con todos los sentidos. Chicas, nos vemos en la siguiente (Mayo de 2011, Lisboa).

Estrella Medina Gómez



## Objetivo Final

Cuando los DUENDES salimos de senderismo o con la bicicleta, ¿Cuál es el objetivo final que perseguimos? Esta es una cuestión que esta duende se ha planteado en numerosas ocasiones.



No es que nos propusiéramos de antemano un objetivo claro, pero poco a poco éste se fue imponiendo. Sí como lo oís, se impuso sin apenas darnos cuenta. Nuestro objetivo no era andar por la sierra por puro placer de caminar o ponernos en forma y “cachas” con la bicicleta, ¡NO! Ni tan siquiera era cuestión de decir: ¡Es que tenemos que hacer ejercicio físico! Cuando ha-

mos senderismo o bicicleta solo tenemos en nuestra mente esa recompensa que nos espera cuando llegamos a casa Pepe o al bar de José Luís: ¡La cervecita o el varguitas para Maribel! acompañada de unas aceitunitas cuando las hay, y cuando no, nos las inventamos. Éste es el objetivo final al que todos los duendes aspiramos cuando llegamos exhaustos y con la boca seca después de hacer mogollón de kilómetros.



Bueno, dejando a un lado las bromas, el objetivo final de estos humildes duendes es estar en buena compañía y pasar un buen rato, ya sea en bicicleta o andando.

Chari Espadas.

# VIAJE INOLVIDABLE POR LAS MONTAÑAS ROCOSAS CANADIENSES

Situadas a lo largo de la frontera entre Alberta y la Columbia Británica, las Montañas Rocosas Canadienses están situadas dentro de dos parques nacionales muy grandes: el BANFF, al sur, y el JASPER, al norte.

Nuestro viaje inolvidable transcurrió hace algunos Agostos a lo largo de estos parques. Viajamos Madrid - Toronto y Toronto - Calgary. Una vez en Calgary recogimos la Autocaravana, que habíamos reservado a través de Paso Norte, una agencia canadiense de habla hispana. Parada en un supermercado para comprar comida y lo necesario para dos semanas (ya que nos habían dicho que una vez metidos en los parques, hay pocas ciudades y pueblos donde parar), y... a comenzar nuestra aventura.



Canadá es un país muy bien preparado para recorrerlo en autocaravana y con numerosos campings. Hay muchísima gente, tanto autóctonos como de otros países, que utilizan este medio para visitarlo. De hecho, casi se ven más autocaravanas y caravanas que turistas, sobre todo por Las Rocosas.

Nos dirigimos hacia el oeste, al Parque de Banff, donde a la entrada del mismo hay que comprar un pase para la estancia en los Parques Naciona-

les. Llegamos a Banff, la ciudad más poblada dentro del área del Parque Nacional Banff, rodeada de las Montañas Rocosas, con 6.700 habitantes, se ha convertido en uno de los principales destinos turísticos del país, ya que está rodeada de montañas y aguas termales, apto para los deportes al aire libre como: Esquí, Senderismo y Bicicleta.

En los siguientes días, visitamos el **Lago Minnewanka**, el **teleférico de Sulphur Mountain**, las **Cascadas del Río Bow** y la subida a la cima de **Tunnel Mountain**, caminando algo más de 2 horas para disfrutar de unas vistas muy buenas de la zona.

Una vez que dejamos Banff, nos dirigimos hacia Jasper, en el noroeste. Un recorrido por carreteras rectas interminables con pinos a la derecha y a la izquierda, lleno de paradas en el camino para visitar las cascadas del **Cañon Johnston**, el **Lago Louise**, el **Lago Moraine**, **Lago Bow** y el **Lago Peyto** (con un increíble color azul turquesa en sus aguas). Así como los **Campos de Hielo de Columbia**, el **Glaciar Crowfoot**, y las **Cascadas Athabasca**.



Jasper es un pequeño poblado que tiene alrededor de 5.000 habitantes y es el principal centro urbano del Parque Nacional Jasper. Desde aquí, exploramos, el **Cañon Maligne** y el **Lago Maligne**, además de algunas pequeñas tiendas para comprar recuerdos, que todo no va a ser Naturaleza.

En una de las jornadas por las interminables carreteras, vemos una osa con una pequeña cría cruzando la carretera. Nos paramos y nos quedamos sin palabras, en un principio no nos

atrevernos a salir de la autocaravana, pues en todas partes, recomiendan que no se salga del vehículo cuando se está cerca de un animal salvaje, especialmente un oso, pero finalmente salimos cuando vemos que están al otro lado de la carretera comiendo. Esta fue sin duda una de



esas imágenes que no se olvidan.

Por último entramos en la provincia de British Columbia a través del **Yellowhead Pass** hasta el **Parque Provincial del Monte Robson**, con sus 3954 m. (el punto más alto en las Rocosas Canadienses) y el **Parque Nacional de los Glaciares**.

En definitiva, Las Montañas Rocosas de Canadá son famosas en todo el mundo por su naturaleza, por los impresionantes paisajes que ofrecen,

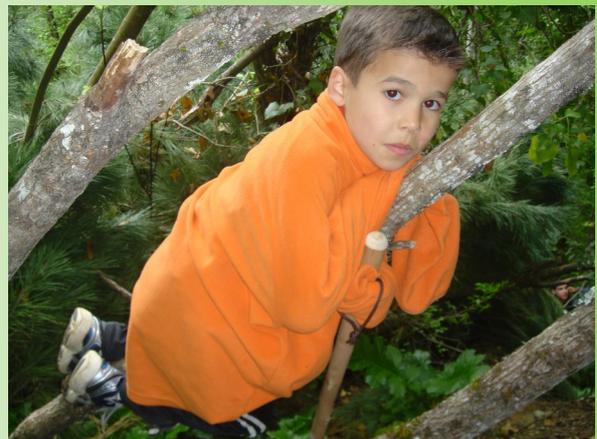
con grandes picos, bosques, infinidad de lagos, ríos y glaciares... Un viaje de paisajes únicos de ensueño que se recuerdan de por vida y que espero volver a repetir algún día con mis duendes.

Maribel Ruíz Lara.

## Pequeño Senderista

Hola senderistas, soy un niño de 10 años que se llama Álvaro y os quería contar cómo lo pasamos mis amigos, mi hermano y yo en las nocturnas y las salidas que hace el club. En las nocturnas los niños nos quedamos en los avituallamientos con adultos para luego repartir la fruta y la comida.

Luego si algún niño quiere ir andando puede hacerlo. En la II nocturna que hizo el club, al final de la ruta en Santa María de Trassierra, nos tomamos un gazpacho que hizo mi madre (subpresidenta) y mi padre (presidente). Estaba ¡¡¡¡¡¡ riiiiiiii- quiiiiiiiiisimo!!!!!!!!!!!! También quería hablaros de una salida que hicimos para recoger basura



en los baños de Popea. Fuimos con mis padres, unos amigos, mi tito... y después de recoger tanta basura hicimos un perol en Santa María de Trassierra. En el perol jugamos, comimos..., pero sobre todo nos lo pasamos ¡¡¡¡¡Muy bien!!!!

Álvaro Medina



# ¡QUÉ BUEN DÍA!

# ¿NOS VAMOS AL CAMPO?

Pocas personas tienen el privilegio y la suerte de tener a tiro de piedra un entorno como la sierra de Córdoba en el cual poder relajarse dejando aparcado el estrés diario de la ciudad. Se puede disfrutar de muchas formas, siempre de una manera cívica y respetuosa, comportándose con un mínimo de sentido común, sacándole el máximo partido sin dejar rastro alguno de nuestro paso por el lugar.

Los duendes sabemos disfrutar como nadie de este espacio natural ¿Cómo? Muy fácil, basta con relajarse y dejarse guiar por los sentidos. Ya sea en bici, de senderismo o trotando, los duendes en silencio con los ojos bien abiertos observándolo todo, buscamos cualquier belleza botánica por pequeña que sea o escondida que esté.

De esta manera, con la ayuda de una cámara de bolsillo y sin tener conocimientos en el arte de la fotografía, los duendes hemos ido recopilando por nuestros senderos y caminos, una colección de flores y paisajes tan bellos y cotidianos para los que nos pasamos tantas horas en este lugar, como increíbles y desconocidos para quienes aún no los han descubierto.

La variedad de flora y paisajes que daremos a conocer en una futura exposición por algunos centros cívicos se limita exclusivamente al entorno de Trassierra. Dicho entorno abarca y discurre en su mayor parte por los arroyos del Molino y del Bejarano sin olvidarnos de lugares como el castañar de Valdejetas, río Guadiato, bosques de encinas, alcornoques y pinos o caminos que se entrecruzan por doquier.

Esta exposición lejos de querer tener un valor artístico referente a la calidad fotográfica tiene como objetivo dar a conocer la gran variedad de flora y paisajes que alberga este pequeño y frágil entorno de Trassierra, tratando de con

cienciar a todo el mundo de la necesidad de proteger y conservar este espacio natural y conseguir que un día este obtenga algún nivel de protección legal.

Como adelanto aquí se exponen variedades de orquídeas fotografiadas en la tierra de los duendes.

José Medina Gómez.



Barlia robertiana



Dactylohriza sulphurea



Cephalanthera longifolia



Limodorum abortivum



Epipactis



Orchis champagneuxii



Orchis conica



C.D. DUENDES DEL BEJARANO

URBANIZACIÓN NUEVO HIGUERÓN

CALLE JAÉN, NÚM. 26

EL HIGUERÓN, BUZÓN 3

14193 CORDOBA

oe\_duendesdelbejarano@hotmail.es

Club Deportivo  
**duendes**  
 del  
**bejarano**